

¿SABES CUÁNTA AZÚCAR HAY EN ESTAS BEBIDAS Y ALIMENTOS?

CUCHARADITAS DE AZÚCAR AÑADIDA EN BEBIDAS

Té helado



Porción: 1 botella



Agua de sabor



Porción: 1 vaso



Refresco



Porción: 1 lata



Café listo para beber



Porción: 1 botella



Frappuccino (leche semidescremada)



Porción: 1 vaso grande



Yogurt bebible



Porción: 1 pieza



Licuada de fresa



Porción: 1 vaso



Leche de almendras



Porción: 1 vaso



Leche de sabor



Porción: 1 mini tetrapack



Jugo de fruta



Porción: 1 vaso



Ponche de frutas



Porción: 1 vaso



Atole



Porción: 1 vaso



Leche de soya



Porción: 1 vaso



Leche de coco



Porción: 1 vaso



Producto a base de leche fermentada



Porción: 1 pieza



Bebida deportiva



Porción: 1 botella



CUCHARADITAS DE AZÚCAR AÑADIDA EN BEBIDAS CON ALCOHOL*

Cuba



Porción: 1 cóctel



Paloma



Porción: 1 cóctel



Mojito



Porción: 1 cóctel



Margarita



Porción: 1 cóctel



Piña colada



Porción: 1 cóctel



Vodka con jugo de arándano



Porción: 1 cóctel



Daiquirí



Porción: 1 cóctel



Ginebra y tónica



Porción: 1 cóctel



CUCHARADITAS DE AZÚCAR AÑADIDA EN ALIMENTOS

Galletas de chocolate con relleno



Porción: 2 galletas



Galletas de avena



Porción: 2 galletas



Cereal en hojuelas



Porción: 2/3 de taza



Cereal de chocolate



Porción: 1 taza



Cereal de avena



Porción: 2/3 de taza



Muffin con chispas de chocolate



Porción: 2 piezas pequeñas



Gelatina



Porción: 1 pieza



Flan



Porción: 1 pieza



Dona



Porción: 2 piezas pequeñas



Pan dulce



Porción: 1 pieza



Mermelada



Porción: 2 cucharadas



Catsup



Porción: 2 cucharadas



Salsa BBQ



Porción: 2 cucharadas



Miel**



Porción: 2 cucharadas



Miel de maple



Porción: 2 cucharadas



Aderezo de miel y mostaza



Porción: 2 cucharadas



Helado



Porción: 2/3 de taza



Yogurt natural



Porción: 1 pieza



Chamoy



Porción: 2 cucharadas



Granola



Porción: 40 g



CUCHARADITAS DE AZÚCAR AÑADIDA EN ALIMENTOS

Barrita de cereal



Porción: 1 pieza



Chocolate



Porción: 1 barra



Gomitas



Porción: 10 piezas



Leche condensada



Porción: 2 cucharadas



Arroz con leche



Porción: 1 pieza



Duraznos en almíbar



Porción: 1/2 taza



Alfajor



Porción: 2 piezas pequeñas



Mole



Porción: 1/2 taza



Crema de avellana con chocolate



Porción: 2 cucharadas



Crema de cacahuete



Porción: 2 cucharadas



Salsa Teriyaki



Porción: 2 cucharadas



Aderezo Mil Islas



Porción: 2 cucharadas



Notas:

1 cucharadita = 5 g 1 cucharada = 15 g 1 vaso o taza = 240 ml 1 botella = 600 ml

*El alcohol posee azúcar pero también se contabilizó el azúcar añadida por medio de mezcladores.

**La miel de abeja no tiene azúcar añadida, es propia del alimento; sin embargo, es importante resaltar la cantidad de azúcar que puede aportar a la dieta.

Para saber más visita:

www.instituto.splenda.la